



**UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**ANSIEDAD RASGO ESTADO DE LOS DEPORTISTAS ADOLESCENTES
DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL AZUAY, CUENCA 2017**

Proyecto de investigación previa a
la obtención del Título de
Licenciado en Enfermería

AUTORAS:

Paola Margarita Cárdenas Peña

C.I. 2100466032

María Cecilia Castillo Valle

C.I. 0105667133

DIRECTORA:

Licenciada Elba Susana Rivera Yela

C.I. 0102035649

CUENCA – ECUADOR

2018



RESUMEN

Antecedentes: Los estados emocionales negativos como la ansiedad tienen un gran impacto sobre el deportista dentro de la competición y los entrenamientos, perturbando la motivación y el rendimiento deportivo.

Objetivo general: Identificar los niveles de ansiedad rasgo y estado en los deportistas adolescentes de la Federación Deportiva del Azuay, Cuenca 2017.

Metodología: Es una investigación cuantitativa descriptiva de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 241 deportistas juveniles. Se aplicó una encuesta y el inventario de Ansiedad Rasgo – Estado (IDARE). Los datos fueron analizados mediante el uso del Paquete Estadístico para las Ciencias (SPSS). Versión libre.15.0. Se evidenció los resultados en tablas con frecuencias y porcentajes con su respectivo análisis.

Resultados: Se encontraron diferencias en la ansiedad según el sexo, la ansiedad estado está asociado a las mujeres mientras que la ansiedad rasgo a los hombres. Además, se evidenció que los deportistas que practican deportes de tiempo-marca presentan más ansiedad. Así mismo se encontraron niveles altos de ansiedad en los deportistas que entrenan 3 horas diarias y compiten una vez al año.

Conclusiones: Se observan niveles altos y medios de ansiedad rasgo y estado, siendo inexistentes los niveles bajos. Esto afecta la salud, la motivación y el rendimiento del deportista adolescente, además de un abandono del ámbito de la salud fisiológica y psicológica lo que no permite el total perfeccionamiento de sus habilidades para desarrollar una mayor competitividad a nivel nacional e internacional.

Palabras clave: ANSIEDAD ESTADO, ANSIEDAD RASGO, ADOLESCENTE, DISCIPLINAS DEPORTIVAS.



ABSTRACT

Background: Negative emotional states such as anxiety have a great impact on the athlete within the competition and training, affecting motivation and sports performance.

General objective: To identify the levels of trait and state anxiety in the adolescent athletes of the Sports Federation of Azuay, Cuenca 2017.

Methodology: It is a descriptive quantitative investigation of cross section. The sample consisted of 241 young athletes. A survey and inventory of Trait Anxiety - State (IDARE) was applied. The data was analyzed using the Statistical Package for Science (SPSS). Free version.15.0. The results were presented in tables with frequencies and percentages with their respective analysis.

Results: Differences in anxiety were found according to sex, anxiety state is associated to women while anxiety trait to men. It was also evident that athletes who practice time-brand sports present more anxiety. Likewise, high levels of anxiety were found in athletes who train 3 hours a day and compete once a year.

Conclusions: High and average levels of trait and state anxiety are observed, with low levels non-existent. This affects the health, motivation and performance of the adolescent athlete, as well as abandonment of the field of physiological and psychological health, which does not allow the total improvement of their abilities to develop greater competitiveness at a national and international level.

Key words: ANXIETY STATE, ANXIETY TRAIT, ADOLESCENT, SPORTS DISCIPLINES.



INDICE

RESUMEN.....2

ABSTRACT3

LICENCIA Y AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL7

LICENCIA Y AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL9

AGRADECIMIENTO 11

DEDICATORIA..... 13

CAPÍTULO I 15

1.1. Introducción 15

1.2. Planteamiento del problema 17

1.3. JUSTIFICACIÓN 18

CAPÍTULO II 20

2. FUNDAMENTO TEÓRICO 20

2.1. Antecedentes 20

2.2. Ansiedad..... 20

2.2.1. La ansiedad rasgo..... 22

2.2.2. La ansiedad estado 23

2.3. El deportista 25

2.4. El entrenador..... 27

2.4.1. Conceptualización..... 27

2.5. Adolescencia..... 28

CAPÍTULO III 31

3. Objetivos 31

3.1. Objetivo general..... 31

3.2. Objetivos específicos 31

CAPÍTULO IV 32

4. Diseño metodológico 32

4.1. Enfoque y tipo de investigación 32

4.2. Área de estudio 32

4.3. Población de estudio y muestra 32



4.3.1. Población de estudio	32
4.3.2. Muestra	33
4.4. Criterios de inclusión y exclusión.....	34
4.4.1. Criterios de inclusion.....	34
4.4.2. Criterios de exclusion.....	34
4.5. Operationalization de variables	34
4.6. Técnicas e instrumentos.....	34
4.6.1. Técnicas.....	34
4.6.2. Instrumento	35
4.7. Procedimiento.....	35
4.8. Plan de tabulación y análisis	36
4.9. Aspectos éticos	36
CAPÍTULO V	37
5. Resultados y análisis	37
CAPÍTULO VI.....	51
6. DISCUSIÓN.....	51
CAPÍTULO VII.....	55
7.1. CONCLUSIONES.....	55
7.2. RECOMENDACIONES.....	56
7.3. LIMITACIONES.....	56
CAPÍTULO VIII.....	57
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA.....	57
CAPÍTULO IX.....	61
8. ANEXOS.....	61
ANEXO 1: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	61
ANEXO 2: FORMULARIO DE ENCUESTA.....	63
ANEXO 3: INVENTARIO DE ANSIEDAD RASGO – ESTADO	64
ANEXO 4: AUTORIZACIÓN	66
ANEXO 5: CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	67

INDICE DE TABLAS

Tabla 1.....	37
Tabla 2.....	38



Tabla 3.....	39
Tabla 4.....	40
Tabla 5.....	41
Tabla 6.....	42
Tabla 7.....	43
Tabla 8.....	44
Tabla 9.....	45
Tabla 10.....	46
Tabla 11.....	47
Tabla 12.....	48
Tabla 13.....	49
Tabla 14.....	50



LICENCIA Y AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Yo Paola Margarita Cárdenas Peña con C.I: 2100466032, autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del proyecto de investigación **“ANSIEDAD RASGO ESTADO DE LOS DEPORTISTAS ADOLESCENTES DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL AZUAY, CUENCA 2017”**, de conformidad con el Art. 114 del CODIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMIA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca, una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Así mismo autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 20 de marzo de 2018

Paola Margarita Cárdenas Peña

C.I. 2100466032



CLÁUSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL

Yo Paola Margarita Cárdenas Peña, autora del proyecto de investigación **“ANSIEDAD RASGO ESTADO DE LOS DEPORTISTAS ADOLESCENTES DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL AZUAY, CUENCA 2017”**, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autoría.

Cuenca, 20 de marzo de 2018

Paola Margarita Cárdenas Peña

C.I. 2100466032



LICENCIA Y AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Yo María Cecilia Castillo Valle con C.I: 0105667133, autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del proyecto de investigación “**ANSIEDAD RASGO ESTADO DE LOS DEPORTISTAS ADOLESCENTES DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL AZUAY, CUENCA 2017**”, de conformidad con el Art. 114 del CODIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMIA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca, una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Así mismo autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 20 de marzo de 2018

María Cecilia Castillo Valle

C.I. 0105667133



CLÁUSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL

Yo María Cecilia Castillo Valle, autora del proyecto de investigación **“ANSIEDAD RASGO ESTADO DE LOS DEPORTISTAS ADOLESCENTES DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL AZUAY, CUENCA 2017”**, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autoría.

Cuenca, 20 de marzo de 2018

María Cecilia Castillo Valle

C.I. 010566713



AGRADECIMIENTO

Agradezco primeramente a mis padres quienes han sido un apoyo incondicional para mí, sin importar la situación en la que me he encontrado siempre he podido contar con ellos. Convirtiéndose en un pilar fundamental en mi vida y el desarrollo de mi Carrera Profesional

A mi querida Universidad de Cuenca, fue un sueño hecho realidad el poder realizar mis estudios profesionales en tan prestigiosa Institución.

De manera muy especial a mi Carrera de Enfermería y todos quienes la conforman por sus valiosas enseñanzas, en especial a la Licenciada Susana Rivera y la Licenciada Silvia Parra quienes con su amplio conocimiento y paciencia nos han guiado en la realización del presente trabajo de investigación para la culminación de nuestra Carrera

Finalmente, a la Federación del Azuay quienes nos permitieron concentrar el presente estudio.

Paola



AGRADECIMIENTO

Primeramente, a Dios por permitir culminar mi carrera con éxito, a mis padres, hermanos, especialmente a mi esposo ROLANDO y mis amados hijos por brindarme su apoyo incondicional día a día durante este tiempo transcurrido.

A la Universidad de Cuenca por darme la oportunidad de estudiar y ser una profesional. A la Directora Licenciada Susana Rivera y a la Licenciada Silvia Parra, por sus enseñanzas, esfuerzo, motivación y guía para culminar esta investigación con éxito.

A mis compañeros y amigos todo el apoyo recibido cada día.

Por último un agradecimiento a las autoridades de la Federación Deportiva del Azuay, por brindarnos la oportunidad de desarrollar nuestra investigación en las distintas disciplinas deportivas.

Cecilia



DEDICATORIA

A mis padres, Pablo y Margarita quienes a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar, siendo mi apoyo en todo momento de mi vida, los que han depositado su entera confianza en mí sin dudar ni un solo momento en que lo iba a lograr.

Paola



DEDICATORIA

La presente tesis está dedicada primordialmente a Dios, ya que gracias a él he podido culminar mi carrera con éxito.

A toda mi familia, a mis hermanos, principalmente a mis padres que ha sido el pilar fundamental en mi formación como profesional, por brindarme su apoyo y sus consejos para ser cada día una mejor persona

A mi esposo Rolando por su esfuerzo y sacrificio, por creer en mi capacidad y brindarme su amor, cariño comprensión, durante este tiempo necesario para poder realizarme profesionalmente.

A mis amados hijos, Lesly, Cristina, Natalia, Valeria y Lían, por ser mi fuente de motivación para poder superarme cada día y poder lograr mis objetivos y un futuro mejor.

A mis amigos y compañeros que estuvieron siempre a mi lado, brindándome su apoyo, y a todas las personas que durante estos cinco años estuvieron a mi lado apoyándome para que este sueño se haga realidad.

Cecilia



CAPÍTULO I

1.1. Introducción

“Los estados emocionales están presentes en el hombre durante toda su vida; surgen como consecuencia de la valoración y percepción del sujeto, que se vincula a los acontecimientos del medio exterior, con la satisfacción o limitación de sus necesidades y motivaciones” (1). Entre ellas, se encuentra la ansiedad, misma que es definida por Aragón como “Un estado grave de incomodidad física, cognitiva y motora. Para poder entender la ansiedad, se debe comprender la estrecha relación existente entre la mente y el cuerpo” (2)

Existen diversas situaciones que generan estados de ansiedad en la población en general; pero hay actividades que se asocian directamente con su aparición, entre ellas los deportes profesionales. El psicólogo de Alto Rendimiento Deportivo, Jodra, refiere lo expresado por Straub quien, en 1978, efectuó un análisis del comportamiento de los atletas y concluyó en que.

“La ansiedad en la actividad deportiva es particularmente amplia por el hecho de que es aquí donde la persona posee una considerable carga física y neuro-psíquica en las sesiones de entrenamiento y competición, estas situaciones estresantes han sido desde mucho tiempo atrás objeto de estudio para llegar a estimar la disposición fisiológica y psicológica de estas.” (3)

Un estudio realizado en la provincia de Tungurahua, nominado: *Niveles de ansiedad en rendimiento deportivo*; “Muestra como resultado niveles medios de ansiedad estado con un 65,1% y ansiedad rasgo con 68,2%, lo que



afecta negativamente en la salud y el rendimiento deportivo demostrado por un 84,8% de deportistas en necesidad de mejorar el mismo". (4)

La Federación deportiva del Azuay alberga a deportistas de entrenamiento y competencia, siendo estos en su mayoría adolescentes; pero es necesario indicar que el aspecto psicológico está un tanto descuidado, por ello el presente trabajo de investigación, tuvo como propósito ser el punto de partida para el inicio de futuras evaluaciones e intervenciones en este aspecto, al analizar la presencia de ansiedad rasgo estado, sobre todo en los deportistas adolescentes.

En este contexto, con este estudio se demostró mediante datos reales la existencia de niveles altos de ansiedad rasgo – estado. Estos resultados serán dados a conocer a las autoridades administrativas con el propósito de que se tomen correctivos, que ayuden a mejorar la calidad de vida de deportistas que representan a la población Azuaya durante eventos a nivel nacional e internacional.



1.2. Planteamiento del problema

En el Ecuador la salud es un derecho de todos los ciudadanos, según lo menciona el artículo 32 de la Constitución de la República del Ecuador (2008) donde se afirma que: “La Salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos”, entre estos se encuentra la actividad física y el deporte” (5)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" (6), mientras que el bienestar mental “Se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”. (7)

En todo el ámbito deportivo se vinculan las emociones tanto positivas como negativas de los deportistas. Estas emociones actúan de manera directa sobre la conducta motora y van acompañadas de diferentes fenómenos orgánicos. Una de las más comunes es la ansiedad, la cual es descrita como “Un estado emocional negativo, una conducta no deseada la cual produce en el sujeto reacciones a nivel cognitivo, fisiológico y motor como estados de nerviosismo, preocupación y baja autoestima” (8). Esto obstaculiza en el individuo las capacidades para el desarrollo normal de las tareas, como aquellas que exigen concentración.

En el ambiente deportivo existen varios factores que pueden ocasionar ansiedad, cualquiera de las circunstancias que representen un reto para el deportista, incide en el estado emocional del mismo. Es por esta razón que nos planteamos la necesidad de conocer cuáles son los niveles de ansiedad rasgo – estado en los deportistas adolescentes de la Federación del Azuay en el año 2017.



1.3. JUSTIFICACIÓN

A nivel mundial y de América Latina se han encontrado numerosos estudios de investigación basados en este tema; donde se evidencia el gran impacto que tiene la ansiedad en la motivación deportiva”(9), y “la presencia de altos niveles de ansiedad en los deportistas”(10)

A nivel del Ecuador, existen estudios acerca de este tema donde, “Se indica la presencia de altos niveles de ansiedad previa a competencias de diferente índole” (10) y se demostró la estrecha relación existente entre los niveles altos de ansiedad con un bajo rendimiento deportivo”. (4)

En la provincia del Azuay un estudio realizado en el año 2016, “Muestra entre sus principales resultados altos niveles de ansiedad rasgo y estado en los deportistas de las diferentes edades” (11)

Según Garfield Charot, “Las tensiones emocionales como la ansiedad; están presentes en los deportistas, y se pueden convertir en elementos perjudiciales durante el entrenamiento o en la competencia, ello provoca que la concentración mental disminuya de forma notable y genere cambios fisiológicos entre los que destacan: elevación de la presión arterial y contracción muscular paralizante” (12)

Para la Federación del Azuay se constituye en un aporte importante el conocer la presencia de niveles de ansiedad que presentan sus deportistas adolescentes; en consideración que los adolescentes representan la mayoría de su población, además de que esta etapa de la vida humana se encuentra caracterizada por profundos cambios físicos, psicológicos y sociales los cuales pueden influir en el desarrollo de estados de ansiedad, debido a que



el estado de ánimo que presente un deportista en un determinado momento, influirá de manera directa o indirecta en su rendimiento, autoestima y desempeño durante los entrenamientos y en competencia

Por estas razones mediante esta investigación se contribuirá a la identificación de niveles de ansiedad en los deportistas adolescentes, mediante datos confiables; necesarios para realizar una adecuada valoración no solo física sino psicológica que beneficie a los deportistas y su desenvolvimiento.



CAPÍTULO II

2. FUNDAMENTO TEÓRICO

En base a la recopilación de estudios efectuados a través de los últimos años, se demuestra los factores que inciden en la ansiedad que atraviesan los deportistas y la afectación en el rendimiento.

2.1. Antecedentes

Generalmente, el deportista, durante el entrenamiento y formación disciplinaria, atraviesa por diferentes etapas, en donde el dominio del cuerpo y la mente son parte fundamental para el rendimiento y cumplimiento de sus objetivos que son el de ganar siempre las competencias. Sin embargo, surgen interrogantes tales como, ¿El deportista está totalmente preparado mentalmente cuando va a competir?, ¿Por qué la ansiedad se presenta cerca de las jornadas deportivas?, ¿Por qué la ansiedad es más fuerte en unos deportistas y en otros no?

Estas interrogantes, se despejarán en el transcurrir del presente capítulo, con el propósito de evidenciar la situación anímica de los deportistas adolescentes.

2.2. Ansiedad

“El interés acerca de investigar los niveles de la Ansiedad en la competición deportiva, ha estimulado una cantidad considerable de investigaciones los últimos veinte años, conforme lo manifiesta Spiel Berger, 1989”, citado por Acosta”. (13)



La ansiedad según Weinberg, “Es un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación del organismo. La ansiedad tiene un componente de pensamiento, llamado ansiedad cognitiva (por ejemplo, la preocupación) y un componente de ansiedad somática relacionado con el grado de activación física percibida” (10).

La ansiedad “En la actividad deportiva es amplia por la presencia de un grado de activación psíquica y física en las sesiones de entrenamiento y de competencia” (13). “Cuando la ansiedad está presente en el deportista hace que perciba la competición como algo amenazante” (14), por lo que experimenta “según la teoría tridimensional de la ansiedad respuestas de tipo cognitivo refiriéndose a la experiencia, fisiológico o cambios corporales y motor o conductas motoras observables” (15)

- A nivel cognitivo: se manifiesta en “Sentimientos de malestar, preocupación, tensión, miedo, inseguridad, dificultad para decidir, presencia de pensamientos negativos sobre sí mismo; temor a que perciban sus debilidades personales; dificultades para pensar, estudiar, concentrarse, entre otros” (15)
- A nivel fisiológico: se manifiesta “a través de la activación del sistema nervioso autónomo, el sistema nervioso motor y otros, tales como sistema nervioso central, sistema endocrino y sistema inmune. De estos cambios o alteraciones los sujetos solo perciben algunos como: aumento en las frecuencias cardíaca y respiratoria, sudoración, tensión muscular, dificultad respiratoria, sensaciones gástricas, entre otros. A su vez, estos cambios fisiológicos, acarrear desórdenes psicofisiológicos transitorios como cefalea, insomnio, náuseas y mareos”. (15)
- A nivel motor: se manifiesta como: “hiperactividad, movimientos repetitivos, dificultades para la comunicación (tartamudez), evitar



situaciones temidas, elevado consumo de alimentos o sustancias (café, tabaco), llanto, tensión en la expresión facial, quedarse en blanco, respuestas que evitan la situación producida por la ansiedad.
“(15)

“La ansiedad alude a un estado de agitación e inquietud desagradable caracterizado por la anticipación del peligro, el predominio de síntomas psíquicos y la sensación de catástrofe o de peligro inminente, es decir, la combinación entre síntomas cognitivos y fisiológicos, manifestando una reacción de sobresalto, donde el individuo trata de buscar una solución al peligro”. (14)

“La ansiedad es una respuesta adaptativa que tiene como fin la preparación del organismo para satisfacer las demandas que le hace el medio. Funciona como una señal de alarma ante la presencia de estímulos potencialmente nocivos, el cual hace una evaluación subjetiva de la situación estímulo y actúa de acuerdo a los recursos que considere tener.

Sin esta activación de alarma no sería posible asumir, de manera exitosa, los cambios de conducta necesarios para enfrentar la situación estímulo. Ries, en Cuadernos de Psicología del Deporte publicado en (2012), cita a Spielberger, quien, en 1972, en un estudio realizado, diferencia una ansiedad como estado emocional temporal y la ansiedad como un rasgo de personalidad, ante ello propuso la Teoría de Ansiedad Estado-Rasgo” (16)

2.2.1. La ansiedad rasgo

Hace referencia a las diferencias individuales de ansiedad relativamente estables, se encuentra caracterizada por tratarse de



una predisposición general a percibir situaciones como potencialmente peligrosas, por lo cual se considera como un sentimiento más estable. Se la puede definir como aquella que el sujeto experimenta a lo largo de la vida diaria en situaciones de estrés como recibir una mala noticia (17). Las experiencias que tienen más influencia en el nivel de ansiedad rasgo de una persona, según el reporte de Spielberger, efectuado en 1966, serán aquellas que probablemente se remontan a situaciones en la infancia, en la relación padres-hijo centrado en torno a situaciones de castigo” (12)

2.2.2. La ansiedad estado

Según Spielberger “Es un “estado emocional” inmediato, modificable en el tiempo, caracterizado por una combinación de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, es decir, está caracterizada por sentimientos negativos, acompañados de la activación del Sistema Nervioso Autónomo (presión arterial, sudoración, aumento de la temperatura, ritmo cardíaco, etc.).

En cualquier caso, las reacciones son episódicas y a corto plazo. La ansiedad estado, como su nombre lo dice, se refiere a un estado transitorio de ansiedad y que es fluctuante en el tiempo, es decir, que el sujeto puede percibirse a sí mismo ansioso o no ansioso en un momento o situación determinada, en la cual, tal situación es interpretada como amenazadora o peligrosa” (12)

Estudios como el de Martens, Vealey y Burton en 1990 se centraron en la naturaleza multidimensional de la ansiedad estado y diferenciaron entre ansiedad cognitiva y ansiedad somática.



- “La dimensión cognitiva de la ansiedad hace referencia a la incapacidad y dificultad para mantener la atención y concentración.
- La dimensión somática de la ansiedad se refiere a las percepciones de los síntomas corporales causados por la activación del sistema nervioso autónomo como la aceleración del ritmo cardíaco.
- La autoconfianza corresponde a uno de los principales factores personales que intervienen en competición relacionados con la ansiedad. La relación que existe entre autoestima y ansiedad es inversamente proporcional” (18)

“Cuando el deportista analice una situación de peligro, es decir, el hecho de ir inseguro a una competición, es lo que se conoce como una baja autoestima, ocasionara que la glándula liberare adrenalina. Esto hace que se dispare la ansiedad y la autoestima baje”. (18)

“Existe una interacción entre la ansiedad rasgo - estado donde la ansiedad rasgo no se presenta directamente en la conducta y debe ser inferida por la frecuencia con la que un deportista experimenta aumentos en su estado de ansiedad. En este sentido, los sujetos con alto grado de ansiedad rasgo perciben un mayor número de situaciones como amenazantes y están predispuestos a sufrir ansiedad estado de forma más frecuente o con mayor intensidad”

Los niveles altos de ansiedad estado son apreciados como molestos; por tanto, si una persona no puede evitar el estrés que se los causa, pondrá en marcha diferentes habilidades de afrontamiento necesarias para enfrentarse a la situación amenazante”. (16)



“El desarrollo del estado de ansiedad es un acto inconsciente en el que no te das cuenta de ello. El cuerpo realiza muchas acciones inconscientes y la liberación de adrenalina es una. No hay modo alguno de que el deportista pueda controlar la sudoración, o detener las molestias en el estómago. Y hay una razón: la liberación de adrenalina es natural. Su producción es fisiológica, normal, una respuesta natural e inmediata ante una situación de estrés. En las cantidades correctas es vital, pero en exceso es destructiva”. (1)

2.3. El deportista

Para describir al deportista, “es necesario definir que es la persona que practica y juega una disciplina deportiva”. (13). Según Parlebás, “el deporte aparece como una actividad competitiva, reglada e institucionalizada” (19). En el deporte, “el atleta adquiere destrezas al interactuar de forma compleja con las situaciones específicas que se desarrollan en su disciplina deportiva” (20)

Además, el deportista posee características básicas, las cuales son las habilidades y aptitudes funcionales para interactuar con el entorno deportivo. Los principales elementos que permiten identificar a los deportistas son:

- Las características físicas y biológicas como la fuerza explosiva, la fuerza máxima, la fuerza prolongada, la flexibilidad, la altura y el peso contribuyen a la adaptación y a responder con precisión, rapidez e intensidad adecuada a los requerimientos del entorno deportivo.
- Las aptitudes intelectuales espacial, mecánica, emocional, numérica y abstracta son esenciales para encontrar soluciones



rápidas y eficaces ante la incertidumbre de las diferentes situaciones deportivas.

- Los rasgos de la personalidad del deportista como la extraversión, emocionalidad y dureza mental intervienen directamente en la elección del deporte, en la persistencia en el entrenamiento y en el afrontamiento de las situaciones adversas.” (20)

Estas características “Se relacionan con la fisiología del ejercicio que estudia las respuestas de los mecanismos de regulación funcional de los aparatos y sistemas del organismo durante la actividad física”(21), ya que durante esta, “el músculo esquelético satisface sus demandas energéticas utilizando sustratos como las grasas e hidratos de carbono, estos no son utilizados directamente por la célula muscular ya que deben ceder la energía contenida en sus enlaces químicos para la fosforilación de la adenosina trifosfato (ATP), y así la célula muscular obtiene la energía química para transformarla en energía mecánica y disponer de las cantidades de ATP necesarias para satisfacer las demandas energéticas durante la realización de la actividad deportiva” (21)

Cualquier circunstancia humana puede verse impregnada de un determinado nivel de ansiedad. “Las situaciones de competición deportiva, donde el resultado obtenido y las consecuencias que se derivan del mismo, pueden determinar el presente y el futuro como profesional del deporte, generan en el organismo estados de ansiedad que es preciso controlar” (1).

Es notorio el incremento de participación de los adolescentes a las prácticas deportivas, sea como hobby o como selección profesional, por lo tanto, se



requiere de comprensión familiar, social y apoyo educacional, para que los jóvenes exploten sus potenciales.

2.4. El entrenador

2.4.1. Conceptualización

Es el agente fundamental dentro del marco deportivo responsable de generar un óptimo desarrollo de la motivación del deportista, la relación entre un entrenador y sus deportistas es quizá la relación más trascendental para ambos ya que influye directamente en desarrollo de los mismos.(22)

El entrenador es el guía, el que indica, el que lleva al deportista hacia su objetivo, la comunicación y la confianza es lo más importante que de existir entre un entrenador y el atleta para lograr el rendimiento propuesto en los entrenamientos

Un entrenador debe tener una gran gama de cualidades, como lo mencionó el Instituto de Estudios Deportivos (22), tales como:

Capacidad de motivar: si el estado anímico de un deportista es deficiente, su rendimiento permanecerá por debajo de sus posibilidades óptimas de manera evidente, es por eso que un entrenador debe conocer la personalidad de cada uno de los mismos, debe complementarse con una amplia formación en técnicas de motivación y reactivación del espíritu competitivo y de aprendizaje, debe saber aplicar la receta perfecta para que los resultados sean los planificados, ya que estos llevarán al logro o fracaso del deportista .



Disciplina: La disciplina es la capacidad de las personas para poner en práctica una serie de principios relativos al orden y la constancia, tanto para la ejecución de tareas y actividades cotidianas como en sus vidas en general. Mantener una disciplina es fundamental para el rendimiento deportivo para lograr los objetivos establecidos.

El buen entrenador debe lograr el acatamiento de unas normas de conducta y entrenamiento, a partir de la comprensión lógica de su utilidad por parte de los deportistas”. (22)

2.5. Adolescencia

La adolescencia es un concepto relativamente moderno, describiéndolo como un individuo con una conducta impredecible y alterado emocionalmente debido a los cambios corporales y psicológicos que atraviesan”(23)

Es una fase, o etapa de crecimiento físico y psicológico del niño, donde conjuga varios factores que varían de acuerdo a cada individuo, en consecuencia, al entorno familiar del adolescente. Un joven que habita en un ambiente seguro con orientación fraternal, es un joven seguro, a diferencia de que el joven que se encuentra rodeado de un ambiente familiar hostil.

Según la OMS, “la adolescencia es la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años, considerándose dos fases: la adolescencia temprana entre los 10 a 14 años y la adolescencia tardía entre los 15 a 19 años” (24)



La adolescencia cronológicamente se inicia debido a los cambios puberales, se caracteriza por transformaciones biológicas, cognoscitivas y psicosociales, muchas de las cuales generan crisis, conflictos y contradicciones.

- “Las transformaciones biológicas son el resultado de la producción de hormonas. “El incremento en el hipotálamo de la hormona liberadora de gonadotropina (GnRH) da lugar al aumento de dos hormonas: luteinizante (LH) y folículo estimulante (FSH). En las niñas, mayores niveles de FSH dan inicio a la menstruación mientras que en los varones, la hormona LH inicia la secreción de testosterona y androstenediona.” (25)

La pubertad “está marcada por dos etapas que son la activación de las glándulas suprarrenales y la maduración de los órganos sexuales. Además, en la adolescencia hay un rápido aumento de la estatura y peso donde intervienen la hormona somatotropina (HGH) y las hormonas sexuales que son los andrógenos y el estrógeno para un esencial crecimiento, fortaleza muscular y ósea “(25).

- “El crecimiento de niños y niñas es diferente, se manifiesta en las tasas de crecimiento y forma en que se produce. Un niño se hace más grande en general: sus hombros más anchos, sus piernas más largas en relación al tronco y sus antebrazos son más largos en relación al brazo y a su estatura. La pelvis de la niña se ensancha para facilitar la maternidad y bajo su piel se acumulan capas de grasa, lo que le da una apariencia más redondeada” (11)
- La transformación cognoscitiva más importante según Piaget “es el perfeccionar la capacidad de pensamiento abstracto y elaborar juicios morales complejos, esta les proporciona una forma nueva y flexible de manipular la información, pueden entender el tiempo histórico, pensar



en términos de lo que podría ser, imaginar posibilidades, formar y probar hipótesis”. (11). Ahora son capaces de presentar razonamiento hipotético-deductivo debido a la maduración del cerebro y la ampliación de las oportunidades medioambientales” (26)

- Los cambios en el procesamiento de información reflejan la maduración de los lóbulos frontales del cerebro que generan cambios estructurales como el incremento de la capacidad de la memoria de trabajo y el conocimiento almacenado en la memoria de largo plazo que puede ser declarativo, procedimental o conceptual y cambios funcionales como el incremento continuo de la velocidad del procesamiento y un mayor desarrollo de la función ejecutiva, como atención selectiva, toma de decisiones y control inhibitorio de respuestas impulsivas.”(27)
- La transformación psicosocial es la búsqueda de la identidad, definida por Erikson como una concepción coherente del yo, compuesta por metas, valores y creencias con las que se establece un compromiso sólido esta se logra al confrontar la crisis de identidad frente a confusión de identidad, la cual se construye a medida que los jóvenes resuelven tres problemas: elección de ocupación, adopción de valores con los cuales vivir y desarrollo de una identidad sexual satisfactoria. Al resolver la crisis de identidad se desarrolla la virtud de la fidelidad” (28)
- James E. Marcia definió la crisis como “Un periodo en el que se toma una decisión consciente y el compromiso como una inversión personal en una ocupación o sistema. Además, detalló cuatro tipos de estados de identidad como son el logro de identidad (la crisis conduce al compromiso), la exclusión (compromiso sin crisis), la moratoria (crisis sin compromiso) y la confusión de la identidad (sin compromiso sin crisis)” (29)



CAPÍTULO III

3. Objetivos

3.1. Objetivo general

Identificar los niveles de ansiedad rasgo y estado en los deportistas adolescentes de la Federación Deportiva del Azuay, Cuenca 2017.

3.2. Objetivos específicos

1. Describir la muestra de estudio de acuerdo a variables sociodemográficas: edad, sexo, residencia, tiempo que practica el deporte, tipo de deporte, entrenamientos semanales, tiempo de entrenamiento y competencias al año.
2. Caracterizar el tipo y los niveles de ansiedad que presentan los deportistas de la categoría juvenil de la Federación Deportiva del Azuay.



CAPÍTULO IV

4. Diseño metodológico

4.1. Enfoque y tipo de investigación

Se aplicó el enfoque de investigación cuantitativo donde se utilizaron tablas de porcentajes y frecuencias para demostrar los resultados de las variables investigadas. El tipo de investigación descriptivo que permite detallar y puntualizar las variables además de permitir establecer asociaciones entre estas, de corte transversal por lo que la información se tomó simultáneamente en un tiempo determinado.

4.2. Área de estudio

El presente estudio se realizó en la Federación Deportiva del Azuay, ubicada en Cuenca en la Av. 12 de Abril y Av. Unidad Nacional, es una Institución Pública financiada por el Gobierno Nacional, donde se practican 18 disciplinas deportivas y a la que acuden deportistas para entrenamiento y para competencias.

4.3. Población de estudio y muestra

4.3.1. Población de estudio



La población objeto estuvo constituida por el universo finito de 650 deportistas adolescentes de 13 disciplinas que entrenan en la Federación Deportiva del Azuay, las cuales fueron agrupadas para su mejor apreciación.

4.3.2. Muestra

Para realizar el cálculo del tamaño de la muestra para la presente investigación se utilizó la fórmula propuesta por Murray y Larry.

Con un nivel de confianza del 95% y un error de inferencia del 5%. Siendo el resultado una muestra conformada por 241 deportistas juveniles:

$$n = \frac{Z^2 \cdot P \cdot Q \cdot N}{(N-1) E^2 + Z^2 \cdot P \cdot Q}$$

Donde:

- n: Tamaño de la muestra
- N: Tamaño de la población
- Z: valor critico de 1.96 correspondiente a un coeficiente de confianza de 95%
- P: Proporción poblacional de ocurrencias de un evento 50% = 0.50
- E: Error muestral 5% = 0.05
- Q: 1 – P = 0.50

Por lo que:

$$n = \frac{(1.96)^2 \times 0.50 \times 0.50 \times 650}{649 \times (0.05)^2 + (1.96)^2 \times 0.50 \times 0.50}$$
$$n = \frac{624.26}{2.5829}$$

n = 241 deportistas.



4.4. Criterios de inclusión y exclusión

4.4.1. Criterios de inclusion

- Deportistas inscritos en la Federación Deportiva del Azuay.
- Deportistas hombres y mujeres con edades entre 10 a 19 años.
- Deportistas que asisten de forma regular a los entrenamientos.
- Deportistas que firmen de forma voluntaria el asentimiento y sus tutores el consentimiento informado.

4.4.2. Criterios de exclusion

- Deportistas lesionados o en proceso de recuperación física.
- Deportistas que se encuentren suspendidos o con sanción.

4.5. Operationalization de variables (Anexo 1)

4.6. Técnicas e instrumentos

4.6.1. Técnicas

Para el desarrollo del presente trabajo se elaboró una encuesta que inicia con datos sociodemográficos de la población de estudio y test del inventario de Ansiedad Rasgo – Estado (IDARE). (Anexo 2)



4.6.2. Instrumento

Para la medición de la ansiedad rasgo – estado, se utilizó el Inventario de Ansiedad Rasgo- Estado (IDARE) que es la versión al español del State-Trait Anxiety Inventory (STAI) de Spielberger, está constituida por dos escalas que se utilizan para medir la ansiedad como rasgo y ansiedad como estado.

4.7. Procedimiento

La recolección de datos se realizó en el transcurso de dos semanas.

En donde se aplica la encuesta para recolección de datos sociodemográficos tales como: nombre, edad, sexo, residencia, y preguntas adicionales: disciplina deportiva, entrenamientos semanales, tiempo de entrenamiento y número de competencias anuales.

Además, se aplicó el test IDARE, el mismo que se realizó en etapa precompetitiva (dos semanas). “Este test evalúa el estado de ansiedad rasgo-estado y es aplicado solo en el ámbito deportivo, el inventario consta de cuarenta expresiones, veinte corresponden a la escala A- rasgo en las que se pide a los sujetos que indiquen como se sienten generalmente y veinte corresponden a la escala A- estado en las que los sujetos deben indicar como se sienten en un momento dado. (Anexo 3). Para calificar se debe conocer el puntaje alcanzado en cada ítem. Se utiliza una fórmula, cuyo resultado final toma valores de 20 a 80 puntos y permite ubicar al sujeto en distintos niveles de ansiedad para cada escala, siendo esta baja, moderada o alta”. (14)

Este inventario “fue validado mediante su correlación con la Escala de Ansiedad IPAT, la Escala de Ansiedad Manifiesta TMAS y la Lista de



Adjetivos Efectivos de Zuckerman AACL dando como resultado correlaciones moderadamente altas con un máximo del 0.84; en cuanto a su confiabilidad, los coeficientes alfa para el IDARE fueron calculadas a partir de la formula K-R 20 con la modificación introducida por Cronbach. Estos coeficientes de confiabilidad alcanzaron 0.92 para la Escala A –rasgo y A-estado”. (14)

4.8. Plan de tabulación y análisis

Con los datos obtenidos, se creó una base de datos elaborada en el programa Microsoft Excel, la cual fue exportada y analizada mediante el uso de Statistical Package for the Social Sciences o en español Paquete Estadístico para las Ciencias (SPSS). Versión libre.15.0.

La presentación de los resultados se realizó en tablas con frecuencias y porcentajes estadísticas para su respectivo análisis.

4.9. Aspectos éticos

En el desarrollo de la presente investigación se mantuvo presente las normas de ética y bioética:

La investigación no represento ningún riesgo para los individuos, por lo cual no se produjo ningún tipo de daño físico, mental o social a los deportistas. Se realizó la firma del consentimiento y asentimiento informado aceptando su



participación en la investigación. Se aseguró la confidencialidad de los datos de los deportistas, la información recaudada se utilizó estrictamente para el presente estudio siendo manipulada solo por las investigadoras.

CAPÍTULO V

5. Resultados y análisis

Tabla 1. Distribución de la muestra por edad

		Frecuencia	Porcentaje
Edad	14 años	54	22,4 %
	15 años	99	41,1%
	16 años	88	36,5%
	Total	241	100%

Fuente: Deportistas adolescentes de la Federación Deportiva del Azuay

Autoras: Paola Cárdenas, Cecilia Castillo

La tabla 1 indica que del total de la población estudiada los deportistas de mayor representación son aquellos que tienen 15 años con un 41,1%; seguidos por los adolescentes de 16 años con un 36% y en menor proporción aquellos que tienen 14 años con un 22,4%.

Es necesario indicar que, a pesar de considerar en el presente estudio a la población de 10 a 19 años, los deportistas de entre 17 a 19 años mayoritariamente desertan del entrenamiento porque coincide con actividades académicas importantes como ingreso a la universidad, terminación de bachillerato.

**Tabla 2. Distribución de la muestra por sexo**

		Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Femenino	112	46,5%
	Masculino	129	53,5%
	Total	241	100%

Fuente: Deportistas adolescentes de la Federación Deportiva del Azuay

Autoras: Paola Cárdenas, Cecilia Castillo

En la tabla 2 se puede observar que el género masculino predomina en los deportistas encuestados con un 53,5%; sin embargo, el género femenino también mantiene un porcentaje alto con un 46,5%, evidenciándose la escasa diferencia existente entre estos.

**Tabla 3. Distribución de la muestra según lugar de residencia**

		Frecuencia	Porcentaje
Residencia	Urbano	185	76,8%
	Rural	56	23,2%
	Total	241	100%

Fuente: Deportistas adolescentes de la Federación Deportiva del Azuay

Autoras: Paola Cárdenas, Cecilia Castillo

En la tabla 3 podemos observar que la mayoría de los deportistas encuestados provienen de zonas urbanas con un 76,8% de representación, mientras que tan solo un 23,2% proviene de zonas rurales.



Tabla 4. Distribución de la muestra por tiempo que practica el deporte

		Frecuencia	Porcentaje
Tiempo que practica el deporte	1-2 años	82	34,0%
	3-4 años	135	56,0%
	5-6 años	14	5,8%
	7-8 años	5	2,1%
	9-10 años	5	2,1%
	Total	241	100%

Fuente: Deportistas adolescentes de la Federación Deportiva del Azuay

Autoras: Paola Cárdenas, Cecilia Castillo

La tabla 4 nos presenta el tiempo que los deportistas encuestados practican su disciplina, como podemos encontrar la mayoría de ellos lo hacen de 3-4 años con un porcentaje del 56% y en menor proporción lo practican de 9-10 años con un porcentaje de 2,1%.

Se observa que un grupo de deportistas iniciaron entrenamiento a edad muy corta, es decir a partir de 5 años de edad, lo que evidencia un tiempo activo en la vida deportiva de 9 a 10 años, este entrenamiento prematuro, por así decirlo, en algunas disciplinas es posible como, por ejemplo, natación, valet, gimnasia, entre otras.



Tabla 5. Distribución de la muestra por tipo de deporte

Tipo de deporte		Frecuencia	Porcentaje
Deporte de apreciación	Tenis	24	10%
	Gimnasia	9	3,7%
	Racquet	12	5%
	Pin pon	24	10%
Deporte de combate	Yudo	16	6,6%
	Boxeo	18	7,5%
Deporte de tiempo-marca	Patinaje	18	7,5%
	Escalada	20	8,3%
	Natación	22	9,1%
	Triatlón	14	5,8%
Deporte de conjunto	Futbol	22	9,1%
	Voleibol	20	8,3%
	Básquet	22	9,1%
Total		241	100%

Fuente: Deportistas adolescentes de la Federación Deportiva del Azuay

Autoras: Paola Cárdenas, Cecilia Castillo

Como observamos en la tabla 5 las disciplinas deportivas fueron agrupadas según el tipo de deporte para su mejor apreciación, así tenemos: en los deportes de apreciación el más practicado es el tenis y el pin pon con el 10% y al final la gimnasia con un 3,7%. En los deportes de combate el boxeo representa el 7,5% seguido del yudo con el 6,6%.

En los deportes de tiempo y marca la natación predomina con 9,1% y el de menor ocurrencia es triatlón con 5,8%. En los deportes de conjunto tenemos



primero al fútbol y básquet con 9,1%; seguido del voleibol con el 8,3%. Es importante mencionar que los deportistas no pueden participar en 2 disciplinas deportivas simultáneamente, pero si en competencias que sean afines a esta previa autorización del entrenador, por ejemplo, un deportista de triatlón puede participar en natación.

Tabla 6. Relación de la muestra por tiempo de entrenamiento versus entrenamientos semanales

		Tiempo de entrenamiento					
		1 hora		2 hora		3 hora	
		N°	%	N°	%	N°	%
Numero de entrenamientos semanales	1	0	0%	1	0,5%	1	2,5%
	2	2	15,5%	5	2,6%	3	7,5%
	3	3	23%	8	4,3%	1	2,5%
	4	5	38,5%	33	17,6%	16	40%
	5	3	23%	141	75%	19	47,5%
Total		13	100%	188	100%	40	100%

Fuente: Deportistas adolescentes de la Federación Deportiva del Azuay

Autoras: Paola Cárdenas, Cecilia Castillo

Como se observa en la tabla 6 de los deportistas que entrenan 1 hora predominan aquellos que lo hacen 4 días a la semana con un 38,5%; mientras que de los deportistas que entrenan 2 horas los que lo hacen 5 días a la semana son la mayoría con el 75% y finalmente de los deportistas que entrenan 3 horas los que lo hacen 5 días por semana representan el 47%.



Tabla 7. Distribución de la muestra por número de competencias anuales

		Frecuencia	Porcentaje
Numero de competencias anuales	1	187	77,6%
	2	54	22,4%
	Total	241	100%

Fuente: Deportistas adolescentes de la Federación Deportiva del Azuay

Autoras: Paola Cárdenas, Cecilia Castillo

En la tabla 7 podemos observar que mayoría de deportistas han realizados solo 1 competencia al año siendo su porcentaje de representatividad de 77,6% mientras que el 22,4% de los encuestados ha realizado 2 competencias anuales.



Tabla 8. Ansiedad Rasgo y Ansiedad Estado de los Deportistas adolescentes de la Federación Deportiva del Azuay

		Frecuencia	Porcentaje
		a	e
Ansiedad Rasgo	Alto	226	93,8%
	Medio	15	6,2%
	Bajo	-	-
	Total	241	100%

		Frecuencia	Porcentaje
		a	e
Ansiedad Estado	Alto	217	90,0%
	Medio	24	10,0%
	Bajo	-	-
	Total	241	100%

Fuente: Deportistas adolescentes de la Federación Deportiva del Azuay

Autoras: Paola Cárdenas, Cecilia Castillo

Como se observa en la tabla 8 el nivel de ansiedad rasgo de los encuestados es alto representado con un porcentaje del 93,78% de los deportistas.

Por otra parte, el 6,22% de los deportistas presenta un nivel medio, siendo inexistente la ansiedad rasgo baja. En cuanto a la ansiedad estado hay niveles altos de esta con un 90,0% mientras que tan solo un 10,0% de los deportistas presenta un nivel de ansiedad medio, siendo inexistente los deportistas con ansiedad estado baja.



Tabla 9. Relación Ansiedad Rasgo - Estado de los Deportistas adolescentes de la Federación Deportiva del Azuay versus el sexo.

Ansiedad rasgo	Sexo			
	Femenino		Masculino	
	N°	%	N°	%
Alto	102	91,1%	124	96,1%
Medio	10	8,9%	5	3,9%
Bajo	-	-	-	-
Total	112	100%	129	100%

Ansiedad estado	Sexo			
	Femenino		Masculino	
	N°	%	N°	%
Alto	103	92,0%	114	88,4%
Medio	9	8,0%	15	11,6%
Bajo	-	-	-	-
Total	112	100%	129	100%

Fuente: Deportistas adolescentes de la Federación Deportiva del Azuay

Autoras: Paola Cárdenas, Cecilia Castillo

Como se observa en la tabla 9 el nivel de ansiedad rasgo alto se presenta con mayor frecuencia en los hombres con 96,1% que en las mujeres con 91,1%, contrario al nivel de ansiedad rasgo medio que se presenta mayormente en mujeres con 8,9% que en hombres con 3,9%.

Por el contrario, el nivel de ansiedad estado alto se presenta mayormente en las mujeres con el 92% que en hombres con 88,4%, mientras que el nivel de



ansiedad estado medio se presenta mayoritariamente en los hombres con el 11,6% que las mujeres con el 8%.

Tabla 10. Relación Ansiedad Rasgo - Estado de los Deportistas adolescentes de la Federación Deportiva del Azuay versus el tiempo que practica el deporte.

Ansiedad rasgo	Tiempo que practica el deporte									
	1-2 años		3-4 años		5-6 años		7-8 años		9-10 años	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Alto	77	93,9%	128	94,8%	12	85,7%	5	100%	4	80,0%
Medio	5	6,1%	7	5,2%	2	14,3%	0	0%	1	20,0%
Bajo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Total	82	100%	135	100%	14	100%	5	100%	5	100%

Ansiedad estado	Tiempo que practica el deporte									
	1-2 años		3-4 años		5-6 años		7-8 años		9-10 años	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Alto	75	91,5%	122	90,4%	10	71,4%	5	100%	5	100%
Medio	7	8,5%	13	9,6%	4	28,6%	0	0%	0	0%
Bajo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Total	82	100%	135	100%	14	100%	5	100%	5	100%

Fuente: Deportistas adolescentes de la Federación Deportiva del Azuay

Autoras: Paola Cárdenas, Cecilia Castillo

Como se observa en la tabla 10 hay un nivel de ansiedad rasgo alto en los deportistas cuyo tiempo de práctica del deporte es de 7 a 8 años con el 100% y menor porcentaje cuando el tiempo de práctica del deporte es de 9 a 10 años con el 80%. Mientras que el nivel de ansiedad estado alto se repite cuando el tiempo de práctica del deporte es de 7 a 8 años con el 100% y en



menor porcentaje cuando el tiempo que practica el deporte es de 5 a 6 años con el 71,4%

Tabla 11. Relación Ansiedad Rasgo - Estado de los Deportistas adolescentes de la Federación Deportiva del Azuay versus el tipo de deporte.

Ansiedad rasgo	Tipo de deporte							
	Deporte de apreciación		Deporte de combate		Deporte de tiempo-marca		Deporte de conjunto	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Alto	63	91,3 %	30	88,2 %	72	97,3 %	57	89,1 %
Medio	6	8,7%	4	11,8 %	2	2,7%	7	10,9 %
Bajo	-	-	-	-	-	-	-	-
Total	69	100%	34	100%	74	100%	64	100%

Ansiedad estado	Tipo de deporte							
	Deporte de apreciación		Deporte de combate		Deporte de tiempo-marca		Deporte de conjunto	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Alto	63	91,3 %	31	91,2 %	69	93,2 %	54	84,4 %
Medio	6	8,7%	3	8,8%	5	6,8%	10	15,6 %
Bajo	-	-	-	-	-	-	-	-
Total	69	100%	34	100%	74	100%	64	100%

Fuente: Deportistas adolescentes de la Federación Deportiva del Azuay

Autoras: Paola Cárdenas, Cecilia Castillo



Se observa en la tabla 11 que existe un nivel de ansiedad rasgo alto en la categoría de deporte de tiempo-marca con el 97,3%, seguido por el deporte de apreciación con el 91,3% y en menor cantidad el deporte de conjunto con 89,1%. Mientras que en la ansiedad estado hay un nivel alto en el deporte tiempo-marca con un 93,2% seguido del deporte de apreciación con 91,3 y un menor porcentaje en la categoría de conjunto con el 84,4%.

Tabla 12. Relación Ansiedad Rasgo - Estado de los Deportistas adolescentes de la Federación Deportiva del Azuay versus entrenamientos semanales.

Ansiedad rasgo	Entrenamientos semanales									
	1		2		3		4		5	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Alto	10	66,6%	21	63,6%	29	63,0%	41	91,1%	79	77,5%
Medio	5	33,4%	12	36,4%	17	37,0%	4	8,9%	23	22,5%
Bajo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Total	15	100%	33	100%	46	100%	45	100%	102	100%

Ansiedad estado	Entrenamientos semanales									
	1		2		3		4		5	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Alto	12	80%	25	75,8%	35	76%	31	68,9%	63	61,8%
Medio	3	20%	8	24,2%	11	24%	14	31,1%	39	38,2%
Bajo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Total	15	100%	33	100%	46	100%	45	100%	102	100%



Fuente: Deportistas adolescentes de la Federación Deportiva del Azuay

Autoras: Paola Cárdenas, Cecilia Castillo

Como observamos en la tabla 12 niveles de ansiedad rasgo alto se presentan en deportistas que tienen 4 entrenamientos semanales con el 91,1%, un nivel medio predomina en deportista con 3 entrenamientos semanales con el 37%.

Mientras que el nivel de ansiedad estado alto es mayor en deportistas con 1 entrenamiento semanal con el 80%, y un nivel medio se presenta más en deportistas con 5 entrenamientos semanales con el 39%, el nivel bajo de ansiedad rasgo y estado es inexistente.

Tabla 13. Relación Ansiedad Rasgo - Estado de los Deportistas adolescentes de la Federación Deportiva del Azuay versus tiempo de entrenamiento.

Ansiedad rasgo	Tiempo de entrenamiento					
	1 hora		2 horas		3 horas	
	N°	%	N°	%	N°	%
Alto	12	92,3 %	17 5	93,1 %	39	97,5%
Medio	1	7,7%	13	6,9%	1	2,5%
Bajo	-	-	-	-	-	-
Total	13	100%	18 8	100%	40	100%

Ansiedad estado	Tiempo de entrenamiento					
	1 hora		2 horas		3 horas	
	N°	%	N°	%	N°	%
Alto	11	84,6 %	16 8	89,4 %	38	95,0%
Medio	2	15,4 %	20	10,6 %	2	5,0%
Bajo	-	-	-	-	-	-
Total	13	100%	18 8	100%	40	100%



Fuente: Deportistas adolescentes de la Federación Deportiva del Azuay

Autoras: Paola Cárdenas, Cecilia Castillo

Como se puede observar en la tabla 13 los niveles de ansiedad rasgo alto se presenta con mayor frecuencia cuando el deportista entrena 3 horas con el 97,5% y se presenta en menos frecuencia en el caso de entrenamientos de 1 hora con el 92,3%.

Mientras que el nivel de ansiedad estado es semejante al de ansiedad rasgo: un nivel alto se presenta en deportistas con 3 horas de entrenamiento con el 95% y en menor cantidad cuando los entrenamientos son de 1 hora con el 84,6%.

Tabla 14. Relación Ansiedad Rasgo - Estado de los Deportistas adolescentes de la Federación Deportiva del Azuay versus competencias al año.

Ansiedad rasgo	Numero de competencias anuales			
	1		2	
	N°	%	N°	%
Alto	176	94,1 %	50	92,6 %
Medio	11	5,9%	4	7,4%
Bajo	-	-	-	-
Total	187	100%	54	100%

Ansiedad estado	Numero de competencias anuales	
	1	2



	N°	%	N°	%
Alto	171	91,4 %	46	85,2 %
Medio	16	8,6%	8	14,8 %
Bajo	-	-	-	-
Total	187	100%	54	100%

Fuente: Deportistas adolescentes de la Federación Deportiva del Azuay

Autoras: Paola Cárdenas, Cecilia Castillo

En la tabla 14 podemos observar que el nivel de ansiedad rasgo alto se presenta con mayor frecuencia cuando las competencias han sido 1 vez al año con el 94,1%. El nivel de ansiedad estado de la misma manera que la ansiedad rasgo es alto cuando las competencias han sido 1 vez al año con el 91,4%.

CAPÍTULO VI

6. DISCUSIÓN

La ansiedad en la actividad deportiva es amplia, esta se considera como un estado emocional negativo, la cual se puede presentar como un factor o rasgo permanente de la personalidad o en un estado temporal causado por circunstancias especiales.

Para obtener información sobre el nivel de ansiedad de los deportistas, se realizó una encuesta, dos semanas antes del campeonato nacional de deportes, se aplicó 231 encuestas a adolescentes entre 14 a 16 años de edad, en varias disciplinas, de los cuales el 46,5% corresponde al sexo femenino y 53,5% al sexo masculino. Esta variable es determinante al



momento de obtener resultados, los que evidenciaron diferencias en la ansiedad según el sexo, la ansiedad estado está asociado a las mujeres mientras que la ansiedad rasgo a los hombres.

Otro factor importante que se estudió fue la frecuencia con que se preparan, los deportistas que entrenan 1 hora, predominan aquellos que lo hacen 4 días a la semana con un 38,5%; mientras que de los deportistas que entrenan 2 horas los que lo hacen 5 días a la semana son la mayoría con el 75% y finalmente de los deportistas que entrenan 3 horas los que lo hacen 5 días por semana representan el 47%.

Se evidenció que los deportistas que practican deportes de tiempo-marca presentan más ansiedad. Así mismo se encontró niveles altos de ansiedad en los deportistas que entrenan 3 horas diarias y compiten una vez al año, un factor atenuante en el tipo de ansiedad de los deportistas en la actitud o relación que existe entre deportista y entrenador, se debe recalcar que el entrenador es el pilar fundamental para la formación del deportista, quien debe motivar en todo momento, disciplinar y por sobre todo brindar seguridad sobre la forma de desempeñar y ejecutar el deporte.

Para obtener resultados, se trabajó con estos dos tipos de ansiedad, se las comparó entre si teniendo como resultado que el 93,8% de los deportistas presentan un nivel alto de ansiedad rasgo, mientras que un 90% presenta un nivel alto de ansiedad estado, por lo cual podemos argumentar que hay una estrecha relación entre las mismas. Estos resultados concuerdan con el estudio de Ríes et. al. (2012) donde se concluye que la ansiedad rasgo predice la ansiedad estado, siendo predominante la ansiedad rasgo a lo largo de los entrenamientos y la ansiedad estado previa a una competencia deportiva, pudiendo confirmar la suposición realizada por Spielberger en 1972, citado por "Ríes et. al. (2012)" en el sentido de que el aumento de la ansiedad estado depende de la ansiedad rasgo"(16)



Sin embargo, el mayor nivel de ansiedad rasgo que presentan los deportistas es originado en la falta de demandas del entorno como competencias; si este hubiera sido el caso la ansiedad estado sería superior. Esta afirmación coincide con dos estudios: España V. Lisa en Guatemala en el 2016 “observó altos niveles de ansiedad estado en tenistas al momento de un partido, el cual afecta de manera negativa el rendimiento deportivo”

Además, en el presente estudio se evidencia el contraste del tipo de ansiedad según el sexo, los hombres con el 96,1% tienen niveles de ansiedad rasgo más altos que las mujeres; mientras que las mujeres con 92% tienen niveles de ansiedad estado más altos que los hombres. Concordando con Echavarría y Pabón en el estudio realizado en el 2002, donde se demuestra que “las mujeres reportan peores expectativas de éxito que los hombres en los escenarios competitivos y esto mediaría la respuesta de ansiedad estado de las deportistas mujeres”.(18)

Con respecto a la ansiedad rasgo según el tipo de deporte podemos argumentar que los deportes de tiempo marca poseen niveles de ansiedad rasgo altos con un 97,3% seguido por los deportes de apreciación con 91,3%. Mientras que en la ansiedad estado no existen diferencias significativas entre los puntajes del nivel alto, sin embargo, los deportes de tiempo marca poseen una leve ventaja. El alto nivel tanto de ansiedad rasgo como ansiedad estado obtenido por el tipo de deporte de tiempo marca en nuestra investigación coincide con el estudio de Asanza y Rocano realizado en el Azuay en 2017. Además, Guillén y Álvarez en el 2010 realizaron un estudio similar en el que se evidencio que en el tipo de deporte de tiempo marca la ansiedad alcanza niveles más altos en relación con otras disciplinas deportivas.



Según Straub, “la ansiedad en la actividad deportiva es muy amplia por el hecho de que aquí, el deportista posee un antecedente considerable de carga física y neuropsíquica en las sesiones de entrenamiento y competición.” (3). Por esta razón evaluamos la ansiedad según el tiempo que duran las sesiones de entrenamientos y el número de competencias que tienen los deportistas.

Por lo cual tenemos que según el tiempo que duran los entrenamientos los resultados fueron que tanto la ansiedad rasgo como la ansiedad estado tuvieron niveles altos en los deportistas que entrenan 3 horas diarias, mientras que presentaron niveles medios de ansiedad rasgo y estado los deportistas que entrenan 1 hora diaria. En lo que respecta al número de competencias el resultado fue similar los deportistas que tienen 1 competencia al año presentaron altos niveles tanto de ansiedad rasgo como ansiedad estado.



CAPÍTULO VII

7.1. CONCLUSIONES

Al término de este trabajo investigativo se evidenció niveles de ansiedad rasgo y ansiedad estado altos y medios, el 93,8% de los deportistas presentan un nivel alto de ansiedad rasgo, mientras que un 90% presenta un nivel alto de ansiedad estado, la cual empieza unas semanas antes de las competencias nacionales, las que se efectúan dos veces al año.

Otro factor importante de este estudio es el grado de ansiedad entre los dos sexos, las mujeres tienen un nivel mayor de ansiedad estado con un 92%, más altos que los hombres, mientras que ellos presentan mayor nivel de ansiedad rasgo que las mujeres, debido a la diferente percepción de estos frente a un mismo estímulo, el mismo que en términos generales, es controlable, a diferencia al tipo de ansiedad de las mujeres, que les ubica en un estado anímico nada favorable durante una competencia.

Otro factor que incide en el grado de ansiedad en los deportistas adolescentes, es la frecuencia con que se enfrentan a competencias, las mismas que son muy restringidas, esta situación, es suficiente para causar estrés y ansiedad en los adolescentes, quienes rara vez participan en campeonatos, ya que estos no son frecuentes.

Finalmente, se determinó que el nivel de ansiedad depende del tipo de disciplina que practica el deportista, el nivel de presión se asocia con el deporte individual o grupal, es decir, los adolescentes que practican disciplinas individuales poseen un nivel de ansiedad mucho menor que aquellos que trabajan en equipo.



7.2. RECOMENDACIONES

Como recomendación general, frente a esta problemática que afecta a los deportistas adolescentes, quienes practican un deporte por uno o varios años, y, por ende, cuentan con la guía y acompañamiento profesional para su formación, se sugiere, implementar competencias locales y nacionales, las mismas que ayudarán al adolescente a trabajar con mayor desenvolvimiento, confianza y seguridad.

Además, se requiere, profundizar en estudios, que permita determinar factores y causas que originan la ansiedad en los adolescentes deportistas para llegar a aplicar medidas preventivas y correctivas, por lo tanto, con esta información investigativa se aspira contribuir a futuras investigaciones.

Finalmente, desde el punto de vista profesional, la Enfermería, conjuga un papel importante en este grupo de sociedad, es decir, en los deportistas, nuestra presencia en sus espacios deportivos es necesario para controlar sus signos vitales, especialmente, previo a las competencias, el historial que se presentaría, permitiría a futuras investigaciones, análisis, diagnósticos y soluciones.

7.3. LIMITACIONES

Es necesario mencionar que se presentaron limitaciones en nuestra investigación, la principal fue la falta de investigaciones acerca de la ansiedad en el deporte dentro del Ecuador que nos permitan comparar los resultados obtenidos en nuestro contexto deportivo con el de otras provincias.



CAPÍTULO VIII

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. Cervantes B, Fernández J, Verdura E. Estados emocionales y rendimiento deportivo, un estudio correlacional en lanzadores de béisbol de la provincia Ciego de Ávila. Efdeportes.com [Internet]. 2011[citado 12 Mayo 2017]; (159): 1. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd159/estados-emocionales-y-rendimiento-deportivo.htm>
2. Aragón S. La ansiedad en el deporte. Efdeportes.com [Internet]. 2006 [citado 02 Mayo 2017]; (95): 1. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd95/ansiedad.htm>
3. Jodra, P. La ansiedad en el deporte. Universidad de Alcalá. España. 2015. Citado el 16 Marzo 2018. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/228904490_La_Ansiedad_en_el_deporte
4. Espejo Velasco O. Niveles de Ansiedad y Rendimiento Deportivo. Tesis de grado. Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2015
5. República del Ecuador. Constitución de la República del Ecuador, 2008. Título VII Régimen del buen vivir. Capítulo primero Inclusión y equidad. Sección Segunda Salud. Art. 358 – 360. Pág. 162.
6. OMS: Organización Mundial de la Salud [Internet]. Nueva York: OMS [citado 14 mayo 2017]. Disponible en: <http://www.who.int/suggestions/faq/es/>



7. OMS: Organización Mundial de la Salud [Internet]. Nueva York: OMS [citado 14 Mayo de 2017]. Disponible: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/
8. Martínez Marín M. TEST DE ANSIEDAD CSAI-2 (MARTENS). Análisis Comportamental del Rendimiento Deportivo. (4): 2-3.
9. España Vidal. Relación entre motivación deportiva y ansiedad precompetitiva en tenistas adolescentes guatemaltecos. Tesis de grado. Universidad Rafael Landívar. Guatemala Asunción; 2016.
10. Viñoles Britos. Incidencia de la Ansiedad en el Fútbol Juvenil de Alto Rendimiento. Tesis de grado. Universidad de la República de Uruguay. Montevideo; 2015.
11. Asanza G, Rocano W. Ansiedad Rasgo y Ansiedad Estado en deportistas de la Federación Deportiva del Azuay. Tesis de grado. Universidad de Cuenca. 2017.
12. Burgos, P. y Gutiérrez, A. (2013) Adaptación y Validación del Inventario Ansiedad Estado- Rasgo (STAI) en Población Universitaria de la Provincia de Ñuble. Tesis de grado. Universidad del Bío-Bío; 2013. Disponible en: [http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/265/3/Burgos%20Fonseca Pia.pdf](http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/265/3/Burgos%20Fonseca%20Pia.pdf)
13. Acosta, J. Estudio de la Ansiedad en los Deportistas de la disciplina de Atletismo, entre 16 y 19 años de edad, de la Federación Deportiva del Guayas 2012. Tesis de grado. Universidad de Guayaquil; 2013.
14. Silva, C. Hernández, A. Jiménez, B. & Alvarado, N. 2016. Revisión de la estructura interna de la subescala de rasgo del Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado para jóvenes de habla hispana. 2016.



Psicología y Salud. Volumen 26. Disponible en:
<http://revistas.uv.mx/index.php/psicysalud/article/viewFile/2201/3937>

15. Del Toro, Gonzales, Arce. Mecanismos fisiológicos implicados en la ansiedad. Scielo 2014; 18 (10).
16. Ries, Castañeda, Campo & Castillo. Relaciones entre ansiedad rago – ansiedad estado en competiciones deportivas. Cuadernos de Psicología del Deporte 2012; 12 (2): 9-16
17. Tobar, B. “Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenmesistas”. Revista de Psicología del Deporte. Universidad Autónoma de Barcelona. 2014 Volumen 23. Disponible en: <http://www.redalyc.org/html/2351/235129571008/>
18. García F, Ruiz A. Instrumento para la medición de la ansiedad en el deporte: Test de Ansiedad de Martens (CSAI2). Efdportes.com [Internet]. 2013 [citado 12 Mayo 2017]; (95): 1. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd179/test-de-ansiedad-de-martens-csai2.htm>
19. Hernández N, Carballo C. Acerca del concepto de deporte: alcance de su significado. Facultad de Humanidades. 2012
20. Riera Riera J. Acerca del Deporte y el Deportista. Revista de Psicología del Deporte. 2013; (1): 134-137.
21. López Chicharro J. Fundamentos de Fisiología del Ejercicio. Fisiología Clínica del Ejercicio. 2013; (1): 3 -32.
22. IESPORT El Entrenador: funciones, características e impacto en la vida del deportista 2010-2014 [Internet]. [citado 16 marzo de 2018].



Disponible en: <http://www.iesport.es/comunidad-docente/documentosiesport/256.html>

23. OMS: Organización Mundial de la Salud [Internet]. Nueva York: OMS [citado 12 Diciembre de 2017]. Disponible en: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
24. Iglesias J. Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*. 2013; 17 (2): 88-93.
25. Dorr A, Gorostegui M, Bascuñan M. *Psicología General y Evolutiva*. Chile: Mediterraneo; 2013. Pág. 270 – 299.
26. Papalia E, Feldman R, Martorell G. *Desarrollo Humano*. 12 ava Edición. España: McGraw-Hill; 2012. Pág. 354 – 395
27. Almeida. Cambios en el procesamiento de la información. [Internet]. [citado 17 marzo 2017]. Disponible en <http://slideplayer.es/slide/10662859/>
28. Emilio D. Pérez Fernández. La ansiedad en el deporte [Internet]. [citado 16 marzo de 2018]. Disponible en: http://copao.cop.es/files/contenidos/Profesion_Deportes/documentos_interes/La_ansiedad_en_el_deporte.pdf
29. Blanco, L. *Estados de Identidad*. 2013. [citado 16 marzo de 2018]. Disponible en: <https://prezi.com/4l-g2aqqvsvx/estados-de-identidad-de-marcia/>

C c wqdw



CAPÍTULO IX

8. ANEXOS

ANEXO 1: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición	Dimensión	Indicadores	Escala
Edad	tiempo transcurrido a partir del nacimiento de un individuo	Biológica	Años	Numérica 14 años 15 años 16 años
Sexo	Características externas que identifican a una persona como hombre o mujer	Biológica	Fenotipo	Nominal Femenino Masculino
Residencia	Lugar donde una persona habita o reside	Geográfica	Lugar donde habita	Nominal Urbano Rural
Tiempo de práctica de deporte	Periodo transcurrido desde que inicio la práctica deportiva hasta la actualidad	Deportiva	Años	Numérica 1- 2 años 3 - 4 años 5 - 6 años 7 - 8 años 9 - 10 años
Tipo de Deporte	Actividad deportiva	Deportiva	Disciplina deportiva específica	Nominal Vóleybol Básquet Racquetball Futbol Tenis Yudo



				Natación Pin – pon Boceo Patinaje Gimnasia Triatlón Escalada
Entrenam ientos semanale s	Numero de sesiones de entrenamiento en una semana	Deportiva	Numero de entrenamient os	Numérica 1 2 3 4 5
Tiempo de entrenam iento	Lapso de duración del entrenamiento	Deportiva	Horas	Numérica 1 hora 2 horas 3 horas O mas
Compete ncias al año	Numero de competencias anuales participadas	Deportiva	Numero de competencias	Numérica 1 2
Ansiedad Rasgo – Estado	Estado emocional de un individuo desencadenado por determinadas situaciones	Psicológica – Fisiológica	Inventario de Ansiedad Rasgo- Estado (IDARE)	Numérica Casi nunca Alguna veces Frecuentem ente Casi siempre



ANEXO 2: FORMULARIO DE ENCUESTA

**UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA DE ENFERMERIA**

Formulario para la recolección de datos sociodemográficos

Fecha: _____

Nombre:	
Edad: <input type="checkbox"/> 14 años <input type="checkbox"/> 15 años <input type="checkbox"/> 16 años	Sexo: <input type="checkbox"/> Fenemino <input type="checkbox"/> Masculino
Residencia: Urbana <input type="checkbox"/>	Rural <input type="checkbox"/>
Tiempo que practica este deporte <input type="checkbox"/> 1- 2 años <input type="checkbox"/> 3 - 4 años <input type="checkbox"/> 5 – 6 años <input type="checkbox"/> 7 - 8 año <input type="checkbox"/> 9 - 10 años	
Disciplina Deportiva: _____	
Entrenamientos semanales <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	Tiempo de entrenamiento: <input type="checkbox"/> 1 hora <input type="checkbox"/> 2 horas <input type="checkbox"/> 3 horas
Numero de competencias anuales	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2

**ANEXO 3: INVENTARIO DE ANSIEDAD RASGO – ESTADO****Inventario de Ansiedad Rasgo - Estado (IDARE)**

INSTRUCCIONES: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y marque su valoración en la casilla que corresponda.

COMO SE SIENTE GENERALMENTE	No	Un poco	Bastante	Mucho
1. Me siento bien				
2. Me canso rápidamente				
3. Siento ganas de llorar				
4. Desearía ser tan feliz como otras personas parecen serlo				
5. Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente				
6. Me siento descansado (a)				
7. Soy una persona “tranquila, serena y sosegada”				
8. Siento que las inconvenientes que se aglomeran al punto de no poder superarlas				
9. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia				
10. Soy feliz				
11. Tomo las cosas muy a pecho				
12. Me falta confianza en mí mismo				
13. Me siento seguro (a)				
14. Trato evitar confrontarme a la crisis y problemas				
15. Me siento melancólico (a)				
16. Me siento satisfecho (a)				
17. Varias ideas poco sustanciales pasan por mi mente y me incomodan				
18. Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza				
19. Soy una persona estable				
20. Cuando pienso en mis problemas actuales me pongo tenso (a) y alterado (a)				



COMO SE SIENTE AHORA	No	Un poco	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado (a)				
2. Me siento seguro (a)				
3. Estoy tenso (a)				
4. Estoy contrariado (a)				
5. Estoy a gusto				
6. Me siento alterado				
7. Estoy preocupado (a) actualmente por algún posible contratiempo				
8. Me siento cansado (a)				
9. Me siento ansioso (a)				
10. Me siento cómodo (a)				
11. Me siento con confianza a mí mismo (a)				
12. Me siento nervioso (a)				
13. Me siento agitado (a)				
14. Me siento "a punto de explotar"				
15. Me siento reposado (a)				
16. Me siento satisfecho (a)				
17. Estoy preocupado (a)				
18. Me siento muy agitado (a) y aturdido (a)				
19. Me siento alegre				
20. Me siento bien				



ANEXO 4: AUTORIZACIÓN



Of. N° 1576-FDA-ADM-2017
Cuenca, 14 de Noviembre del 2017

ASUNTO: Autorización prácticas profesionales

Sra. Lcda.
Elba Susana Rivera Yela
DIRECTOR DE LA CARRERA DE ENFERMERIA
UNIVERSIDAD DE CUENCA
Su despacho.

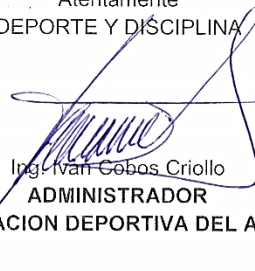
De mi consideración:

En contestación al oficio S/N, de fecha 09 de noviembre de 2017, me permito informar que se da por aceptada la solicitud para que las Srtas. PAOLA CARDENAS PEÑA con C.I. 2100466032 y CECILIA CASTILLO VALLE, portadora de la cedula de identidad No. 010566713-3, estudiantes de la Carrera de Enfermería, puedan desarrollar su trabajo investigativo denominado "Ansiedad rasgo-estado de los deportistas adolescentes de la Federación Deportiva del Azuay, Cuenca 2017", previo a la obtención de su título profesional.

Esta autorización se la realiza única y exclusivamente para la realización del trabajo investigativo, bajo ningún concepto se establecerá como prácticas pre profesionales y/o pasantías.

Reiterando las debidas consideraciones suscribo,

Atentamente
DEPORTE Y DISCIPLINA


Ing. Ivan Cobos Criollo
ADMINISTRADOR
FEDERACION DEPORTIVA DEL AZUAY



cc. UATH, CTM
REF / 4526



ANEXO 5: CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Fecha Actividad	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5
Elaboración del protocolo de investigación	X				
Valoración de instrumentos	X				
Recolección de datos		X			
Elaboración de base digital, transcripción de datos y análisis de datos			X		
Revisión de nueva bibliografía y elaboración de discusión, conclusiones y recomendaciones				X	
Elaboración del informe final					X